



## 今日天气



今天晴天间多云,偏南风3级左右,16℃到32℃。

**特别提醒**  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购  
许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



感冒指数  
易发



洗车指数  
适宜

今日日出时间:5时22分  
今日日落时间:19时19分

# “晴歌”一路唱

本报讯(记者 李翊斌)气温日渐升高,本周末是晴好天气,没有雨水来扰。

今日最高气温32℃

“我市今天晴天间多云,16℃到32℃;明天多云,19℃到33℃。”市气象台工作人员说,本周日,我市依旧是晴好天气,16℃到34℃。

天气炎热,人体易出汗,补水显得很重要。那么,夏天补水有哪些需要注意的地方?

补水不能只喝白开水。流汗损失的不仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此,天热时补水不能只喝白开水。绿豆汤、柠檬水等不仅能消暑降温,还能补充维生素等营养物质。黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高,还富含抗氧化剂、矿物质、B族维生素等,对增强免疫力、预防衰老、抵御疾病大有好处。

不要等到口渴了才饮水。口渴表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水。此时才喝水已经有些晚了。

太渴时不要过量饮水,否则会使胃难以适应,造成不良后果。

### 戴墨镜开车,别陷入这4个误区

戴墨镜开车能更好地阻挡迎面刺眼的阳光。当然,墨镜不是随便戴的,下面介绍一下戴墨镜开车的几个误区。

误区一:颜色越深越好。一些人认为墨镜颜色越深,防紫外线能力就



资料图片

越强。墨镜过滤紫外线的的能力只与镀的膜有关,与颜色深浅没太大关系。如果长时间佩戴深色墨镜开车,眼睛容易疲劳,而且从强烈的阳光下进入隧道等光线骤暗的地方时更危险。

误区二:偏光镜片最舒适。眩光会使人眼不适与疲劳,所以很多驾驶人觉得戴偏光镜眼睛最舒服。事实上,偏光镜更适合钓鱼、滑雪时佩戴。需要注意的是,地摊儿上的廉价偏光镜不但起不到任何作用,反而会造成光线变形,更容易引发事故。如果一

定要戴偏光镜,要选择质量好的光学镜片。

误区三:轻微近视不用管。有些驾驶人患有轻微近视,平时开车不戴近视镜。这些人戴上墨镜后,眼睛更容易疲劳,视力也会下降。所以,轻微近视的驾驶人如果要戴墨镜,一定要配有近视度数的镜片。

误区四:五颜六色的镜片更好看。这种墨镜在游玩时戴着无妨,开车时不宜使用。其无法隔绝刺眼的阳光,还会因质量问题产生视觉差。

## 信息超市

刊登遗失声明、公告、出租、转让、招工、培训等各类信息

地址:八龙路与龙兴路交叉口许昌报业传媒集团2楼207室  
广告刊登热线:4396875 13608431030

### 咨询代理

德信集团 一站式企业服务中心  
工商代理 代理记账 税务代理  
网站建设 网络推广 商标代理  
资质代办 法律服务 财务外包  
公司地址:许昌市文峰路2797号  
服务热线:15603741118 18937451959

### 水电暖

专业安装 瓷砖美缝 水电暖 地暖线路 13837437578

### 培训·家政

2060 出国英语  
国外中小学课本  
美国哈佛大学外教直播课  
招收各年龄段各水平学员  
诚聘英语老师  
手机/微信:13271203388  
地址:瑞贝卡大道东段577号

许昌新希望会计培训学校  
会计做账,初级、中级会计师培训,教师资格证,成人函授大专、本科学历。  
地址:许昌市湖滨路45号(市体校西100米)  
电话:2780113 13569901131

### 爱君家政

全国连锁,提供专业月嫂、护工、育婴师、保姆、月嫂培训、家庭保洁、工程开荒、外墙清洗等服务。  
电话:18637468695 13839041111

## 声明

- 张钰轩(男,出生时间为2018年12月25日8时50分)的出生医学证明(编号为T410189975)丢失,声明作废。
- 姚浩宇(男,出生时间为2013年10月23日15时0分)的出生医学证明(编号为M320957436)丢失,声明作废。
- 许昌扬帆起航商贸有限公司的财务专用章(号码为4110007015750)丢失,声明作废。
- 王靖媛(女,出生时间为2018年3月2日5时10分)的出生医学证明(编号为R410243973)丢失,声明作废。
- 襄城县昌源商贸有限公司的公章(编码为4110250008393)和财务章(编码为4110250008394)丢失,声明作废。

### 出租·出售

**临街商铺出租**  
学院路与天宝路交叉口东北角恒大绿洲紫薇公寓临街商铺出租,2楼,511平方米,毛坯房,可长期租。电话:13837458966

### 出售

报业小区电梯房三楼,172平方米,四室两厅两卫,精装修,110万元。电话:13837487888

### 出租

延安路与光明路交叉口东北角联通公司办公院,场地面积约5000平方米,空房面积约2550平方米,整体出租。电话:15637400229(王先生)

### 出租

东城区学府街与八龙路交叉口东南角祥瑞小区的房屋,148平方米,三室两厅两卫,出租。电话:15716512131

### 综合信息

**万洁疏通**  
坐便器、蹲便器、地漏、改管  
清理污水沟、化粪池  
电话:18336356656

**精修空调15年**  
专业维修、移机、技术精、服务好。  
电话:13409393627

**承接各种杂活儿**  
砸墙、拆除旧装修等  
15837491978

### 搬家公司

超低价 **老兵搬家** 15993606557  
**好日子搬家** 13782289632  
**平安搬家** 2151348  
**祥和** 13137427699  
超低价 **百顺搬家** 15617238805  
**诚信搬家** 17737688844  
**正能量搬家** 15664208515  
**福祥** 13782292225 搬钢琴、家具拆装,人民路18号家

## 交1万元享8万元全屋装修大礼包

家在情在 **交房在即 省钱省力**

咨询热线:0374-2356111 2357111 开发商:河南瑞鸿置业有限公司  
接待中心:帝豪路与龙祥路交会处(颍昌街道办事处东邻)

## 名额有限 欲购从速

### 新疆旅游“买一送一”预售活动开始

晨报旅游俱乐部联合河南欢途国际旅行社推出新疆八日游预售活动,每人仅售1899元(乌鲁木齐起止,包含景区首道大门费用),限时“买一送一”。疫情结束后至7月1日,市民可随时享受此次优惠政策跟团出游。  
咨询热线:13608431030、15939976916

# 通知

刊登各类声明、公告请到八龙路与龙兴路交叉口许昌报业传媒集团2楼207室  
电话:4396875 13608431030